

MES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Renseignez-vous sur les programmes et les services qui sont importants pour vous.

4 MEILLEURES RESSOURCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UN AVC

1. RÉSEAU RÉGIONAL DES AVC DE CHAMPLAIN

Allez à crsn.ca pour trouver des renseignements utiles pour les personnes ayant fait un AVC ou un AIT et leurs partenaires de soins, dont :

- Ce qu'il faut savoir sur la prévention de l'AVC et du AIT;
- Obtenir un soutien par des pairs et lire des témoignages de survivants;
- Consulter des ressources, notamment sur la fatigue, la conduite, l'équilibre, l'humeur, l'aphasie, de saines habitudes et l'exercice.



2. AIDE AU CHEMINEMENT DANS LES SERVICES APRÈS UN AVC – SOUTIEN

Marche des six sous du Canada – Après un AVC • 1-888-540-6666 • afterstroke@marchofdimes.ca

Parlez à un coordonnateur des soins après un AVC afin d'avoir de l'aide pour :

- obtenir un plan de rétablissement personnalisé;
- trouver des ressources communautaires;
- vous créer un réseau de soutien pour mieux vivre cette période de votre vie.

Services proposés :

- Soutien par des pairs après un AVC (en ligne, en personne et groupes pour les jeunes adultes (18 à 40 ans), les personnes atteintes d'aphasie et les proches);
- Enseignement;
- Acquisition de compétences;
- Exercices et mouvements;
- Programme d'adaptation des habitations et des véhicules;
- Aphasie et soutien à la communication;
- Services d'emploi.



MES CONNEXIONS AVEC LES AUTRES

SOUTIEN PAR DES PAIRS

GROUPES DE SOUTIEN PAR DES PAIRS

Vous pouvez nouer des liens avec des personnes qui ont fait un AVC.

Il existe des groupes de soutien en ligne et en personne.

Certains groupes sont destinés à tous, tandis que d'autres sont destinés aux jeunes adultes (18 à 40 ans), aux personnes atteintes d'aphasie et à leurs proches. Pour avoir une liste à jour des groupes de soutien, allez à :

1. **CRSN:** www.crsn.ca/fr/soutien-pour-les-survivants-d-un-avc-et-leurs-aidants
2. **Marches des dix sous – Après un AVC :** www.apres-avc.ca/find-support | 1-888-540-6666

SERVICES D'APHASIE



Marches des dix sous, Après un AVC, Aphasia Peer Connect

www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/acs/aphasiainfo/Pages/Aphasia-Peer-Connect.aspx | 1-888-540-6666

Centre d'aphasie d'Ottawa | 613-567-1119 | <https://aphasiaottawa.org/francais>

CAPACITÉS COGNITIVES ET DÉMENCE

SERVICES DE SOUTIEN EN CAS DE DÉMENCE :

Société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew | www.dementiahelp.ca/fr | Email: info@dsorc.org
613 523-4004 (Ottawa); 1 888 411-2067 (comté de Renfrew)

Société Alzheimer, Cornwall et district | <https://alzheimer.ca/cornwall/fr> | 613 932-4914 |
Alzheimer.info@one-mail.on.ca



ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ

SERVICES D'UN MÉDECIN OU D'UNE INFIRMIÈRE PRATICIENNE

SERVICES DE FOURNISSEURS DE SOINS PRIMAIRES

Accès Soins | Programme du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario conçu pour aider les résidents ontariens à trouver un fournisseur de soins s'ils n'en ont aucun :

1 800 445-1822 | <https://hcc3.hcc.moh.gov.on.ca/HCCWeb/faces/layoutHCCHomePage.xhtml>

Clinique sans rendez-vous, Champlain | Trouvez des services de soins primaires près de chez vous à l'aide de votre code postal ou de votre ville : www.lignesantechamplain.ca/listServices.aspx?id=10072

Clinique de soins virtuels de la région Est | Inscrivez-vous pour obtenir un rendez-vous entre 13 h et 21 h, 7 jours sur 7, à cette clinique dirigée par des infirmières praticiennes; www.virtualcareontario.ca; 1 888 684 1999.

MÉDICAMENTS ET SERVICES PHARMACEUTIQUES

Programme MedsCheck : Ce programme vous donne accès à un examen gratuit de tous vos médicaments avec un pharmacien. Le rendez-vous peut avoir lieu à la pharmacie ou à domicile si vous ne pouvez pas vous déplacer en raison d'un problème de santé physique ou mentale. Pour être admissible, vous devez résider en Ontario, avoir une carte d'assurance-santé valide et prendre au moins trois médicaments d'ordonnance en raison d'une maladie chronique.

ur accéder au programme MedsCheck, adressez-vous à votre pharmacien.

BIJOU D'ALERTE MÉDICALE



Il est recommandé à toute personne prenant des anticoagulants de porter un bracelet ou un collier d'alerte médicale qui précise le nom de l'anticoagulant afin d'avertir les fournisseurs de soins qui pourraient vous venir en aide en situation d'urgence. Demandez à votre pharmacien s'il vend des bijoux d'alerte médicale ou faites une recherche en ligne d'un « bijou d'alerte médicale ».



OBTENIR DE L'AIDE DANS MA COMMUNAUTÉ

SERVICES À DOMICILE ET EN MILIEU COMMUNAUTAIRE

SANTÉ À DOMICILE ONTARIO | 310-2222 (sans l'indicatif régional)

Appelez pour parler à un coordonnateur des soins si vous pensez qu'un membre de votre famille ou vous avez besoin de soins à domicile ou en milieu communautaire.

Selon l'évaluation, les services pourront comprendre :

- Des soins infirmiers et des services de soutien à la personne;
- De l'orthophonie ou du service social;
- De la physiothérapie et de l'ergothérapie;
- Des fournitures et appareillages médicaux.

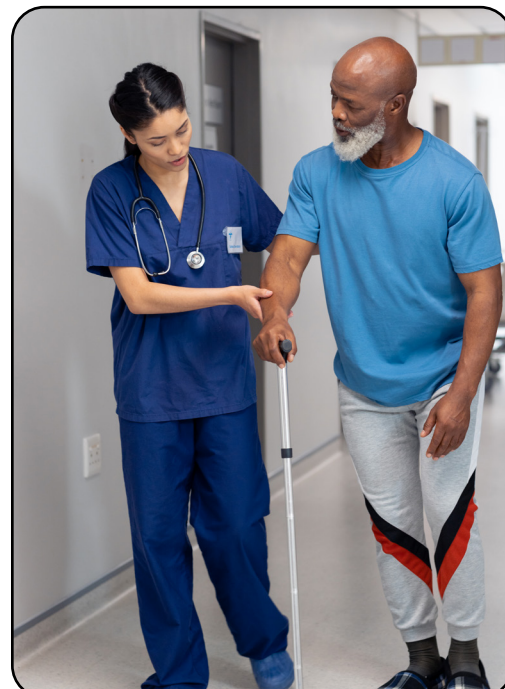
SERVICES COMMUNAUTAIRES

APPELEZ AU 211 (ONTARIO) OU AU 311 (OTTAWA) pour accéder à divers services communautaires (transports, accès aux aliments, organismes communautaires, etc.).

RÉSEAU DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE DE CHAMPLAIN : Il peut vous aider à trouver des services d'organismes sans but lucratif près de votre domicile à l'aide de votre code postal. Allez à www.accesscss.ca/fr-ca.

Voici un aperçu des services offerts :

- livraison de repas et d'aliments
- soutien pour aidants naturels
- programmes de répit
- transports
- entretien ménager
- vérification de sécurité par téléphone



À QUEL PROGRAMME AIMERAIS-JE M'INSCRIRE AUJOURD'HUI?

APPELEZ OU CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE! N'hésitez pas à vous inscrire à des ateliers communautaires gratuits sur la santé et la prévention des AVC. La plupart proposent des séances de jour et de soir. Vous pouvez vous inscrire sans recommandation d'un médecin.

AUTOGESTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Programme d'autogestion des maladies chroniques | Ateliers gratuits en ligne et accompagnement pour aider les personnes atteintes de maladies chroniques à prendre leur santé en main et à mener une vie plus saine et épanouie. Des programmes de trois mois en formule individuelle ou de groupe sont disponibles.

www.selfmanagementontario.ca/fr/AutopriseenchargeOntario | 1-844-301-6389 | apuderer@bruyere.org

SERVICES GRATUITS DE DIÉTÉTISTES

Découvrez les aliments à www.unlockfood.ca/fr/default.aspx | Santé811

SERVICES GRATUITS D'ABANDON DU TABAC

Santé811

Programmes à l'Institut de cardiologie : 613 696-7069; Programme d'abandon du tabac

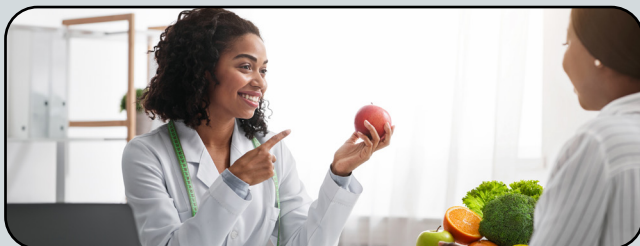
Programmes en milieu communautaire de l'Institut de cardiologie : Discutez par téléphone avec un conseiller pour planifier un rendez-vous visant à établir un plan d'abandon – **laissez un message au 1 888 645 5405.**

SERVICES GRATUITS D'ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE

Vous pouvez demander un rendez-vous avec une infirmière et une diététiste en vue d'obtenir des renseignements sur le prédiabète ou le diabète et d'autres sujets comme une aide financière. Ces services sont disponibles dans toute la région.

SANTÉ811 : Pour vous inscrire à un **programme d'éducation sur le diabète gratuit** près de chez vous, appelez au 811 ou allez à <https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/find-a-service> et inscrivez le mot clé « diabète », votre ville et votre code postal. Sélectionnez ensuite « Programmes d'éducation en matière de diabète » dans la section « Catégories ».

LIGNESANTÉ : Une autre option est de chercher des programmes d'éducation sur le diabète à www.lignesantechamplain.ca.



À QUEL PROGRAMME AIMERAIS-JE M'INSCRIRE AUJOURD'HUI?

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOBILITÉ (OU ÉQUILIBRE)

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE D'EXERCICES (VIRTUELLES OU EN PERSONNE) POUR LES ADULTES AYANT FAIT UN AVC

- Aucun frais
 - Accessible à tous les niveaux de forme physique
 - Exercices en position assise ou debout
- Pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements, communiquez avec Grace au 613 796-4729 ou à gkowalczyk@familyphysio.com.

PROGRAMME CORPS À CŒUR

Région de Champlain : Il propose à différents endroits des programmes axés sur la forme physique et adaptés aux personnes souhaitant rester en bonne santé ou vivant avec une maladie chronique (<https://heartwise.ottawaheart.ca/fr/emplacements/carte>).

RÉGION D'OTTAWA

Les programmes « En force, en équilibre! » sont offerts virtuellement et en personne. Appelez au 613 580 6744 ou regardez les séances en ligne. Faites la recherche « YouTube » + « En force, en équilibre » pour y accéder.

COMTÉ DE RENFREW

Pour avoir un aperçu des programmes d'exercices et de prévention des chutes, communiquez avec le Bureau de santé du comté de Renfrew et du district (contact@rcdhu.com; 613 732-3629; rcdhu.com).

CORNWALL, STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY

Pour obtenir une liste d'options de programmes d'exercices et de renforcement de l'équilibre, faites la recherche « CSC Seaway Valley + programmes d'exercices » ou appelez au 613-930-4892 (poste 229).



SERVICES POUR SOUTENIR MES RELATIONS ET MA SANTÉ MENTALE

SANTÉ MENTALE OU DE SANTÉ LIÉE À L'USAGE DE SUBSTANCES

ACCÈS SMT (www.accessmha.ca/fr-ca, 1 833 527-8207) est un service gratuit en ligne qui offre un point d'entrée unique au système de soins dans l'Est de l'Ontario aux personnes qui ont besoin de soutien en raison de problème de santé mentale ou de santé liée à l'usage de substances. Après la prise de contact, vous serez jumelé à un spécialiste formé qui vous dirigera vers les services dont vous avez besoin à partir d'un réseau d'organismes partenaires.

HUMEUR ET SANTÉ MENTALE

Retrouver son entrain : Ce programme est conçu pour renforcer les compétences et gérer les symptômes légers à modérés de la dépression et de l'anxiété. Il propose des séances d'aide par téléphone pour aider à gérer le stress, l'humeur, la dépression et l'anxiété. Il faut une carte d'assurance-santé de l'Ontario. Vous pouvez faire la demande vous-même (<https://bouncebackontario.ca/fr/>; formulaire : www.accessmha.ca/fr-ca).



CES RESSOURCES NE SONT PAS POUR LES PERSONNES EN CRISE.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate en raison d'un problème de santé mentale, appelez au 911.

Ligne de crise en santé mentale d'Ottawa : 613 722-6914 ou 1 866 996 0991

AUTRES SERVICES DE COUNSELING POUR TOUS LES BESOINS

Counseling On connecte : Séances de counseling par téléphone ou vidéo le jour même ou le lendemain (www.counselingconnect.org/fr-ca; 211).

Clinique de counseling sans rendez-vous : Services virtuels et en personne dans la région de Champlain (<https://walkincounselling.com/fr/>; 613 755-2277).613-755-2277